

食べるを **楽** しむ

旬を **楽** しむ

らく
毎日 **楽** らくレシピ

夏 編



潰瘍性大腸炎患者さんも
ご家族も一緒に

ENJOY!



持田製薬株式会社



おいしい健康



暑さをのりきる栄養をチャージ

夏野菜でバランスグッド麺レシピ

夏野菜は、汗で失われやすいミネラル、ビタミンや水分が摂れるので、夏バテ予防の観点からも取り入れたい食材です。暑さで食欲が落ちたときでも食べやすい麺料理で、さらにたんぱく質食品と野菜も栄養バランスよく補えるレシピをご紹介します。材料をコンテナに入れてレンチンするだけなので、火を使わずに作れるのもポイント。コンテナに詰めた状態で、加熱する前に冷凍保存も可能です。



えびの トマトソース パスタ

トマトのうま味と酸味を活かした、夏にぴったりなさっぱりトマトソースのパスタ。

材料(1人分)

スパゲッティ(乾)	70g
むきえび(冷凍)	8尾(80g)
ミニトマト	6個(60g)
パセリ(乾・あれば)	少々
トマトジュース	200ml
にんにくチューブ	小さじ1(4g)
オリーブ油	小さじ1(4g)
顆粒コンソメ	小さじ1(3g)

栄養価 (1人分)

エネルギー	402kcal	炭水化物	66.5g
たんぱく質	26.2g	食物繊維	6.0g
脂質	5.9g	食塩相当量	2.4g

食材アレンジ

むきえび ▶ シーフードミックス、ツナ水煮 ミニトマト ▶ トマト角切り、なす
スパゲッティ ▶ ペンネ(ショートパスタ)

作り方

1. 混ぜる



Aの材料をフードコンテナに入れて混ぜ合わせる。

2. 材料を入れる



半分に折ったスパゲッティ、ヘタを取ったミニトマト、凍ったままのむきえびを加える。冷凍保存する場合は軽く混ぜてから蓋をして冷凍する。

3. 電子レンジでチン!



8+2分 冷凍の場合は10+2分
(1人分の目安)

蓋をずらしてのせ、電子レンジで8分加熱し、一度混ぜて再度2分加熱する。あれば、パセリを散らす。
※スパゲッティが硬い場合は30秒~1分ほど追加加熱をしてください。

冷凍保存の食べきり目安/7~10日

よりおなかに負担をかけないためには

- 仕上げの加熱時間を長めにする(プラス1分が目安)。
- オリーブ油を少なめにする。
- トマトの皮が気になる場合は、トマトジュースのみでもOK。

調理に保存に大活躍！フードコンテナを活用しよう

100円ショップなどでも手軽に手に入る、電子レンジ対応、冷凍もできるフードコンテナは、保存だけでなく調理にも使えて便利。お弁当としてそのまま持っていくこともできます。深めの容量1100mlと少し大きなタイプなら汁物や麺類も作れておすすめです。



深めタイプの容量1100mlがおすすめ

豚肉となすのぶっかけうどん

夏が旬のなすと、疲労回復が期待できるビタミンB1を含む豚肉を使った栄養バランスのよいひと皿。しょうがと青じそでさっぱりといただけます。

材料(1人分)

うどん(冷凍) …… 1玉(200g)
 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) …… 90g
 なす …… 1本(80g)
 青じそ …… 2枚(1g)
 A めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1(21g)
 しょうがチューブ …… 小さじ1(4g)



栄養価(1人分)

エネルギー	381kcal	炭水化物	52.1g
たんぱく質	25.5g	食物繊維	4.4g
脂質	10.1g	食塩相当量	2.9g

食材アレンジ

豚ももしゃぶしゃぶ用 ▶ 鶏むね肉、ツナ水煮
 なす ▶ もやし 青じそ ▶ 刻み小ねぎ

作り方

1. 切る



キッチンバサミでなすをひと口大に切ってフードコンテナに入れる(なすを回しながら切ると切りやすい)。

2. 材料を入れて混ぜる



1に、豚肉をほぐしながら加え、Aも加えて混ぜ合わせたら、凍ったままのうどんをのせる。冷凍保存する場合は蓋をして冷凍する。

3. 電子レンジでチン!



5分 冷凍の場合は7分
 (1人分の目安)

蓋をずらしてのせ、電子レンジで5分加熱して混ぜ合わせる。お好みで、青じそをちぎってのせる。
 ※肉に火が通っていない場合は30秒~1分ほど追加加熱をしてください。

冷凍保存の食べきり目安/7~10日

よりおなかに負担をかけないためには

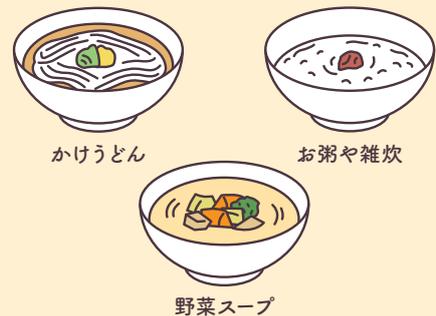
- なすの皮を剥く。
- 豚肉は脂身の少ない部位を使う。
- 仕上げの加熱時間を長めにする(プラス1分が目安)。

STOP 脱水症 & 熱中症！ 潰瘍性大腸炎患者さんの水分補給

梅雨から夏にかけて、暑さや湿度などから脱水症や熱中症がおきやすい時期です。特に、下痢などの症状があるときは水分やカリウムなどのミネラルが失われやすく、さらに無意識に水分を控えてしまうことで、より脱水症をおこしやすくなります。そこで、潰瘍性大腸炎患者さんの水分補給のポイントについてご紹介します。

POINT 食事からの水分補給も大切

水分の摂取は、飲み物からのイメージが強いですが、約半分は食事から摂っています※1。おなかの調子がよくないときなどは、胃腸に負担の少ない温かいスープや汁麵(うどんなど)、お粥などから水分を摂るのがおすすめです。野菜スープは、水分と一緒に汗や下痢で失われやすいカリウムやナトリウム(食塩)などの電解質も一緒に摂れます。



POINT 下痢などの症状があるときは水分補給に経口補水液がおすすめ※2

熱中症などの症状や、下痢などがひどく脱水症の危険があるときの水分補給は、経口補水液を使用することが推奨されます。経口補水液は、電解質を含むため、水やお茶に比べて吸収速度が速いのが特徴です。ドラッグストアやスーパーでも買えますが、家庭でもかんたんに作ることができます。

家にある材料で経口補水液の作り方



全ての材料を
混ぜ合わせれば出来上がり



※レモン果汁を入れることで飲みやすくなります。
※清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存し、早めに飲みきりましょう。

参考文献 ※1 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2025年版) ※2 難治性炎症性腸管障害に関する調査研究(鈴木班):炎症性腸疾患患者さんの食事についてQ&A

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※栄養価は文部科学省 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より算出しています。

※本冊子のレシピは食物アレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。



WEBでも、毎日楽しくレシピを見られるようになりました！

バックナンバーもダウンロードできます。

潰瘍性大腸炎患者さんと
ご家族と一緒に楽しめるレシピが充実



WEBサイトは
こちらから